

第137期
FEB 2014
WM RM12.00
EM RM14.00
S'PORE $6.50



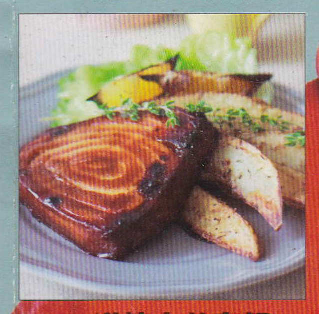


● 中英文对照食谱
● Recipes in Chinese/English

情人节特辑



情人节甜点



10道情人节套餐

封面故事
● 阮兆祥
我要做歌手

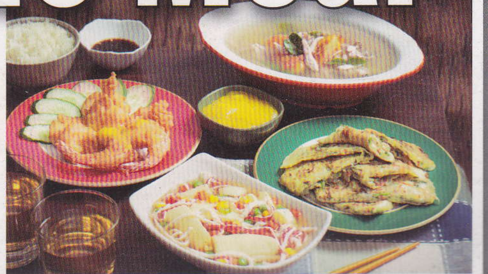
新栏登场●万勿错过
● 食神游记 梁文韬
● 美食寻根 龙夫
● 时尚养生馆 黄斯庆
● 男人私房菜 李庆聚

3菜1汤 超省钱 家庭套餐

10 Sets Econ Home Meal







美食作者/摄影■食公子

素食小栈
优质美味小食

食素作为一种环保、健康、时尚的生活方式渐渐流行，表现出人们对于低碳、绿色生活态度的追求。《素食小栈》精致的素食料理选择多，烹调过程不马虎，就算一碗清汤也讲求汤底的美味，无论味道与卖相都让人赞赏。



▲咸茶/擂茶
有汤有饭的，还有咸茶与咸茶炒饭两款。强调是以薄荷、九层塔、花生碎、芝麻末、芹菜、泰国芫茜椿成汤，配搭传统花生、菜脯、豆干、包菜、菜豆、树子菜合七样拌饭，汤碧绿得不可见底，九层塔味保存很好，懂欣赏的想要多碗，跟肉骨茶同是汤RM1。

谈到吃素，就会想起元旦即将来临。何以人们总觉得健康就要逢初一、十五茹素？虽然某些菜名涉及肉类，例如素鹅、斋叉烧，却是改变人们，对清心寡欲有了新的尝试。

在柔佛新山，华族最密集的TAMAN JOHOR JAYA，即THE STORE后端，有家全素餐厅，人客不间断，连对面驰名士乃苦瓜汤的堂食，亦不如它旺。

东主陈瑗发手艺受普遍欢迎，每个人都找他，只要问着，他总是像菩萨般点头，有求必应。

早前，原在新加坡工作，怕舟车劳顿早觉疲惫，加上每日往来的路上风险，当然是如大伙传说般想安顿。凑巧有位老店主成了他命中贵人，把素菜功夫倾囊教授。之后在附近小贩中心开起档口，自此一本万利迁往此店，又娶了位如花似玉美娇娘郑美霞。夫妻两齐心合力勤奋守业，羡煞旁人。

一大早9:00a.m.开门就有东西吃，直到晚上9:15p.m.。逢年过节太太会联袂工人制些糕饼卖，像新年黄梨酥就很精致且皮薄馅靓，单是粉皮经已爽到，里头的黄梨馅就更地道。完全家庭手艺，怎都比外面健康。



▲素古茶
听名字便觉稀奇古怪，要了份。原来是素的肉骨汤。放了党参、当归、桂枝、玉竹、胡椒粒、八角、枸杞子约十二种药材，汤头跟荤没啥两样。用大豆纤维做成肉块，掺些腐竹、香菇、豆腐、生菜在砂煲上滚滚。不管汤多浓，肉总嫌淡，故得沾上小辣椒、姜蓉炒后做的沾料，分两种，浓稠得像老抽给肉骨茶，清淡头抽，配给面粉糕。另外小碗油条和白饭就那么送，早上空肚吃尤易满足。



▲金瓜面粉粿
光顾时段怕等，可点面粉粿，原味是把面粉团拉成块状。扔进菜干跟当归片熬的汤水煮熟，我吃这碗特别，拿蒸熟金瓜肉磨蓉，跟面粉、麻油、盐齐搓成淡金黄色，美是美矣，惜南瓜带甜，使得这碗粿块，种下了独一无二的味道。当是金瓜茶粿来吃，不失为从未试过福气。



▲素叉烧
做得最好算素叉烧。之所以按赞，是因为采购了马六甲最著名素料，贪它质地柔软，兜蚝油与蜜糖，会携股蜜汁焦香，绝不含糊。



▲素烧鱼
斋鱼肉先炸，才摆上铺了香蕉叶的平底锅煎烧，面覆着姜花、南姜、辣椒糊做的叁峇酱及美人指片。把它捡成一小堆状推进口，很快满腔便是叁峇及带些少海藻的滋味，鱼虽可以假乱真，但酱却是跟真的似。



▲苦瓜汤
素鸡粉为汤底，本原清淡，但用了大量苦瓜、鱼丸、素鸡丁、豆腐、枸杞一块烩起，样子跟苦瓜汤一样，味道也像。若能添多几粒草菇，试过的人会说煮者就是专家。



大马美食家
最高统治者贡献奖章，社会卓越服务勋衔法国国际厨王荣誉，世界美食大师徽章中国国际饮食养生研究会优秀论文奖国际烹饪评审证书

Info



■ **素食小栈**

36, JALAN DEDAP 19,
TAMAN JOHOR JAYA,
81100 Johor Bahru.
012–781 9288
9.30am– 9.15pm
(每逢周三休息)

名菜秘诀大公开



香茅豆腐

【主料】
本地豆腐2块（每块分四小方块）

【配料】
鲍鱼菇2朵、番茄1粒（剖成四边）

【香料】（一同磨烂）
香茅1支、黄姜1个姆指头、南姜1个拇指头、红辣椒1条

【调味料】
盐适量、素鸡粉适量

【做法】
1. 豆腐入油锅炸好，捞起待用。
2. 锅中留少许油，把磨烂的香料炒至溢出香味，加入鲍鱼菇和番茄翻炒，下调味料。
3. 最后把豆腐回锅略焖即可。